

Aderezo de Hierbas

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 1 taza** requesón, bajo en grasa
- 4 cucharadas** yogur natural, sin grasa
- 1 cucharada** cebolla picada o cebolletas
- 1 cucharadita** perejil deshidratado
- 1/4 cucharadita** eneldo deshidratado

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe bien todos los ingredientes.
3. Vierta la mezcla en un recipiente limpio.
4. Cubra y enfríe.

Nota: Sirva con galletas saladas o como salsa para verduras frescas y crudas.

Notas

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	20
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas	N/A
incluidas	
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible